

給食室だより

2025年3月

離乳食

高知聖園マリア園

日曜日	保育園の行事	1回食	2回食	材料
1 土		白粥 ささみと野菜のスープ煮 人参旨煮		米 ささみ キャベツ だし汁 塩 人参 砂糖 しょうゆ
3 月	ひなまつり	白粥 豆腐と野菜のうすみそ煮 すまし汁	白粥 ささみとブロッコリーの煮物 白菜の煮浸し	米 豆腐 小松菜 玉葱 だし汁 みそ 砂糖 白菜 人参 しょうゆ ささみ ブロッコリー 塩
4 火		白粥 ささみと小松菜の煮物 みそ汁	白粥 そぼろ煮 胡瓜のくず煮	米 ささみ 小松菜 だし汁 しょうゆ 南瓜 玉葱 みそ 豚ミンチ じゃが芋 人参 砂糖 胡瓜 片栗粉 塩
5 水	誕生会	キャベツ粥 豚肉と大根の旨煮 煮りんご	白粥 ツナと胡瓜の煮物 野菜スープ	米 キャベツ 豚ミンチ 大根 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ りんご まぐろ水煮 胡瓜 玉葱 塩
6 木		おかか粥 豚肉とさやいんげんのスープ煮 バナナ	白粥 ささみとキャベツの煮物 野菜の旨煮	米 糸節 豚ミンチ さやいんげん 玉葱 人参 だし汁 塩 バナナ ささみ キャベツ しょうゆ 砂糖
7 金	ばら組遠足	卵黄粥 ささみと胡瓜の煮物 バナナ	白粥 豚肉とほうれん草のスープ煮 野菜の旨煮	米 卵 ささみ 胡瓜 人参 だし汁 しょうゆ バナナ 豚ミンチ ほうれん草 塩 玉葱 砂糖
8 土		白粥 ツナとじゃが芋の旨煮 みそ汁		米 まぐろ水煮 じゃが芋 玉葱 だし汁 砂糖 しょうゆ 人参 みそ
10 月		白粥 ささみと白菜の煮物 トマトスープ	白粥 豚肉と小松菜の旨煮 さつま芋のマッシュ	米 ささみ 白菜 人参 だし汁 しょうゆ トマト 玉葱 塩 豚ミンチ 小松菜 砂糖 さつま芋
11 火	お別れパーティ	南瓜粥 魚と野菜の旨煮 メロン	白粥 しらすとブロッコリーの煮物 バナナ	米 魚 白菜 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ 南瓜 塩 しらす干し ブロッコリー バナナ メロン
12 水		白粥 じゃが芋のそぼろあんかけ 胡瓜とりんごのおろし煮	人参粥 ささみとキャベツの煮物 清見オレンジ	米 豚ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 だし汁 片栗粉 砂糖 しょうゆ 胡瓜 りんご ささみ キャベツ 清見オレンジ
13 木		白粥 白身魚のおろし煮 野菜の煮物	白粥 しらすと南瓜の煮物 胡瓜のくず煮	米 魚 胡瓜 だし汁 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 塩 しらす干し 南瓜 片栗粉
14 金		白粥 具だくさんみそ汁 ほうれん草の煮浸し	おかか粥 豚肉と大根の煮物 オレンジ	米 豆腐 大根 人参 里芋 だし汁 みそ ほうれん草 しょうゆ 糸節 豚ミンチ 葱 塩 オレンジ
15 土	新入児面接	白粥 豆腐と野菜の煮物 南瓜の含め煮		米 豆腐 玉葱 人参 だし汁 しょうゆ 南瓜 砂糖
17 月		みどり粥 煮魚 オレンジ	白粥 煮豆腐 みそ汁	米 ほうれん草 魚 白菜 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ オレンジ 豆腐 南瓜 みそ
18 火		うどんのやわらか煮 チンゲンサイの煮浸し トマト	白粥 豚肉と野菜の旨煮 さつま芋のマッシュ	うどん しらす干し 玉葱 人参 だし汁 塩 チンゲンサイ しょうゆ トマト 米 豚ミンチ 砂糖 さつま芋
19 水		白粥 そぼろ煮 南瓜スープ	人参粥 豚肉のトマト煮込み 煮りんご	米 ささみ 胡瓜 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ 南瓜 玉葱 塩 豚ミンチ トマト りんご
21 金		白粥 しらす粥 肉じゃが バナナ	白粥 ささみと小松菜のスープ煮 人参バター煮	米 しらす干し 豚ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ バナナ ささみ 小松菜 塩 バター
22 土	卒園式			
24 月		白粥 白身魚の野菜あん ほうれん草の煮浸し	南瓜粥 しらすとトマトの炒め物 オレンジ	米 魚 玉葱 人参 だし汁 片栗粉 塩 ほうれん草 しょうゆ 南瓜 しらす干し トマト 無塩バター オレンジ
25 火		白粥 白身魚のおろし煮 トマトスープ	白粥 豆腐と野菜のうすみそ煮 大根煮付	米 魚 大根 だし汁 砂糖 しょうゆ トマト 玉葱 塩 豆腐 人参 みそ さやいんげん
26 水		白粥 豚肉とキャベツの煮物 みそ汁	白粥 ささみと小松菜のスープ煮 さつま芋の旨煮	米 豚ミンチ キャベツ 人参 だし汁 しょうゆ 小松菜 玉葱 みそ ささみ 塩 さつま芋 砂糖
27 木		南瓜粥 ツナとブロッコリーの旨煮 煮りんご	白粥 豚肉と野菜の煮物 南瓜のマッシュ	米 南瓜 まぐろ水煮 ブロッコリー 玉葱 だし汁 砂糖 しょうゆ りんご 豚ミンチ 人参
28 金		白粥 白身魚のトマト煮込み じゃが芋のスープ	白粥 しらすのおろし煮 チンゲンサイの煮浸し	米 魚 トマト だし汁 しょうゆ じゃが芋 白菜 人参 塩 しらす干し 胡瓜 チンゲンサイ
29 土		白粥 けんちん煮 かぶの煮物		米 ささみ 豆腐 里芋 人参 だし汁 片栗粉 しょうゆ かぶ 塩
31 月		キャベツ粥 麻婆豆腐 トマト	白粥 ささみと胡瓜の煮物 すまし汁	米 キャベツ 豆腐 豚ミンチ 人参 だし汁 片栗粉 砂糖 しょうゆ トマト ささみ 胡瓜 塩

「食べさせてもらう」から「自分で食べる」へ

※都合により献立を変更することがあります。離乳初期のお子さんは1回食のみです。

離乳後期ごろになると、「自分で食べたい」気持ちが出てきて手づかみ食べが盛んになってきます。

また、お子さんにとって「目で見た食べものを、手指でつまんで口まで運び、口に入れる」という手づかみ食べの一連の動作ができるようになることは、その後スプーンなどの食具を使って食べることへの大事なステップとなります。

この時期は、上手に食べられずテーブルや床を汚したり、コップやお碗をひっくり返したりすることが多いですが、手づかみ食べを存分に体験させ、上手に食べられた時には褒めてあげて、お子さんの食べる意欲を引き出してあげましょう。



前歯を使ってかみ取る練習がしやすいよう、野菜の切り方等の工夫をしましょう。



食べものは子ども用のお皿に入れ、汁物は少しだけ入れないようにしましょう。



エプロンをつけたり、床に新聞紙等を敷くなど、汚しても後片付けがしやすいようにしましょう。



食事を「食べさせてもらう」から「自分で食べる」ものへとステップアップできるよう、お子さんの食べるペースを大切にしてください。

また、「自分で食べる」ことができるよう、食事の時間にはお腹が空いていることが大切です。

よく寝てたっぷり遊んで、規則的な生活リズムを作ってあげましょう。

